

2025 年 3 月 31 日

By Robert J. Tamasy

工作很重要的一部分是得到充分的休息**AN IMPORTANT PART OF WORK IS GETTING ENOUGH REST**

有人這樣描述觀看運動賽事：成千上萬的運動迷坐在他們的座位上 - 這些迫切需要運動的人 - 卻去觀看迫切需要休息的運動員。我們許多人非常需要更多體力活動。然而，與此同時，休息也是我們所需要的 - 尤其是因為我們身處充滿壓力、瘋狂的商業和專業世界。

多年前，我一直處於非常繁忙的行程中：許多一大清早的會議、要求嚴苛的行程和工作完成期限，以及大量的差旅。一場突如其來的疾病讓我停了下來。被迫在家裡待了幾天，我坐下來試著閱讀一些重要的東西，但是很快就會睡著。我沒有意識到自己已經變得如此疲憊。幾天後，我重返工作崗位，精神煥發，並且敏銳地意識到，自己對得到充分休息的需要。

在某些行業，每週工作四十個小時被認為只不過是「兼職」。在某些企業，人們每週工作七十、八十甚至一百個小時的情況並不罕見！雖然有時候這種工作安排可能是無法避免的，但是長期以這種步調工作，無可避免地會對身體、心理、情緒、人際關係，甚至屬靈層面造成損害。

聖經對此有所闡述。雖然我們經常讀到，呼召我們要去行動為神和神的旨意，獻上忠心服事的經文，但是我們也發現了關於休息 - 包含身體和靈魂 - 的教導。以下是一些例子：

休息對所有人來說都是合宜的 - 甚至包含神自己。創世紀第一章，描述了神創造天地和宇宙萬物的一切作為。然後我們得知，神完成了工作之後，祂選擇了休息。「到第七日，神造物的工已經完畢，就在第七日歇了他一切的工，安息了。」(創世紀 2 章 2 節)

神設計我們需要休息。十誡的其中一誡，就是要我們撥出一天作為「安息日」，按下暫停鍵，停止我們所有的勞動，無論是什麼形式的勞動。無論我們是誰，無論我們做什麼，我們都需要時間休息。「你六日要做工，第七日要安息，雖在耕種收割的時候也要安息。」(出埃及記 34 章 21 節)

香港工商基督徒協會 (CBMC Hong Kong Ltd)

地址：香港上環禧利街 2 號東寧大廈 11 樓 1102 室 Tel: (852) 2805-1923

Email: enquiry@cbmc.org.hk Web: www.cbmc.org.hk

支持本會使命，服侍工商界及職場，請下載奉獻表格

<https://www.cbmc.org.hk/file-download.html>

安息日的休息是禮物，不是重擔。神設立安息日的時候，祂並不是為了要制定新的規條。祂這樣做是為了我們的益處，提醒我們休息和恢復的重要性。「(耶穌)又對他們說：『安息日是為人設立的，人不是為安息日設立的。』」(馬可福音 2 章 27 節)

抽出時間休息，也可以是一種敬拜。最糟糕的一種勸誡就是：「照我說的做，不要照我做的做。」神指示祂的子民要休息時，神將自己作為身體力行的榜樣。「這樣看來，必另有一安息日的安息為神的子民存留。因為那進入安息的，乃是歇了自己的工，正如神歇了他的工一樣。」(希伯來書 4 章 9-10 節)

做工有時，休息也有時。我們許多人都在忙碌地為神做工，這很好。但是聖經也告訴我們，有時候需要慢下來，休息，並且專注於神。「你當倚靠耶和華而行善.....又要以耶和華為樂.....當將你的事交託耶和華.....你當默然倚靠耶和華，耐性等候他.....」(詩篇 37 篇 3-7 節)

©2025 Robert J. Tamasy 是企業巔峰：給今日職場從箴言而來永恆的智慧一書的作者。也與導師之心的作者 David A. Stoddard 合著 Tufting Legacies。編輯多本著作包括 Mike Landry. Bob 的書：透過苦難成長。

反省與問題討論

第一、請描述你通常會有什麼樣的工作行程表。如果請客觀的觀察者來評估，你認為你會被認為是工作過度，甚至是所謂的「工作狂」嗎？請解釋你的答案。

第二、你多懂得好好休息？你會如何花時間休息和放鬆呢？你認為你有給予自己足夠的時間恢復身心嗎？

第三、你認為休息 - 有意識地暫停工作，無論是幾分鐘、一天，甚至是一週 - 在我們的靈命成長和發展中，會扮演什麼角色呢？

第四、定意要得到充分的休息，會透過哪些方式影響我們工作的生產力，以及我們在所做的事情中，獲得的喜樂、滿足和成就感呢？

挑戰思考

展望你即將迎來的一週，你覺得自己有得到充分的休息、精神煥發、煥然一新，還是甚至在這一週都還沒開始之前，就已經感到疲憊不堪、筋疲力盡了呢？請花一些時間禱告，並且反思你在工作與休息之間的平衡。我們蒙召要勤奮而忠心地工作，但是如果我們沒有得到充分

香港工商基督徒協會 (CBMC Hong Kong Ltd)

地址：香港上環禧利街 2 號東寧大廈 11 樓 1102 室 Tel: (852) 2805-1923

Email: enquiry@cbmc.org.hk Web: www.cbmc.org.hk

支持本會使命，服侍工商界及職場，請下載奉獻表格

<https://www.cbmc.org.hk/file-download.html>

的休息，最終這將會反映在我們工作的質量和數量上。與導師和一群信任的朋友討論這件事，可能會有所幫助。

備註：如果你有聖經，想閱讀更多相關的內容，請參考以下的經文：

申命記 5 章 12-14 節

5:12 當照耶和華 - 你神所吩咐的守安息日為聖日。

5:13 六日要勞碌做你一切的工，

5:14 但第七日是向耶和華 - 你神當守的安息日。這一日，你和你的兒女、僕婢、牛、驢、牲畜，並在你城裏寄居的客旅，無論何工都不可做，使你的僕婢可以和你一樣安息。

詩篇 23 篇 1-4 節

23:1 耶和華是我的牧者，我必不致缺乏。

23:2 他使我躺臥在青草地上，領我在可安歇的水邊。

23:3 他使我的靈魂甦醒，為自己的名引導我走義路。

23:4 我雖然行過死蔭的幽谷，也不怕遭害，因為你與我同在；你的杖，你的竿，都安慰我。

詩篇 46 篇 10 節

46:10 你們要休息，要知道我是神！我必在外邦中被尊崇，在遍地上也被尊崇。

以賽亞書 40 章 29-31 節

40:29 疲乏的，他賜能力；軟弱的，他加力量。

40:30 就是少年人也要疲乏困倦；強壯的也必全然跌倒。

40:31 但那等候耶和華的必重新得力。他們必如鷹展翅上騰；他們奔跑卻不困倦，行走卻不疲乏。

馬太福音 11 章 28-30 節

11:28 凡勞苦擔重擔的人可以到我這裏來，我就使你們得安息。

11:29 我心裏柔和謙卑，你們當負我的軛，學我的樣式；這樣，你們心裏就必得享安息。

11:30 因為我的軛是容易的，我的擔子是輕省的。

馬可福音 6 章 30-31 節

6:30 使徒聚集到耶穌那裏，將一切所做之事、所傳的道全告訴他。

6:31 他就說：「你們來，同我暗暗地到曠野地方去歇一歇。」這是因為來往的人多，他們連吃飯也沒有工夫。